

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК № 3. 2015

СЕМЬЯ УЛЬЯНОВЫХ

«АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ –
ПРОСТОЙ РЕЦЕПТ ЗДОРОВОЙ И
КРЕПКОЙ СЕМЬИ»

ГОРЯЧАЯ ТЕМА

МЕЛАНОМА:
ПОД ПОДОЗРЕНИЕМ РОДИНКИ

«КАК РУКОЙ СНЯЛО»

ИЛИ ЧТО ТАКОЕ АКУПРЕССУРА?



16+

СОДЕРЖАНИЕ:

- | | |
|----|-------------------|
| 2 | Это интересно |
| 5 | Мифы и реальность |
| 8 | Жить здорово |
| 11 | Горячая тема |
| 13 | Семья |
| 16 | Секреты здоровья |
| 21 | Вкусно и полезно |
| 23 | Цветы жизни |
| 25 | А знаете ли вы? |
| 27 | Хобби |
| 29 | О самом главном |
| 31 | На заметку |
| 33 | Инфографика |

Учредитель

БУ ХМАО – Югры
«Центр медицинской
профилактики»

Выпускающий редактор

Наталья Тырикова

Над номером работали

Илья Юрукин
Варвара Скидан
Юлия Борисова

Адрес редакции:

628011, г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34

Контактный телефон:

8 (3467) 318-466, доб. 213

E-mail: OSO@cmphmao.ru

Распространение:

издание бесплатное.
Тираж 999 экз.

Распространяется собственной курьерской службой.

Перепечатка и любое воспроизведе-
ние материалов и иллюстраций из
журнала возможны лишь с письмен-
ного разрешения учредителя.

Дизайн, верстка и печать
ООО «Типография «Экспресс»,
г. Тюмень

ЗДРАВСТВУЙТЕ, НАШИ ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мы рады представить вам новый номер нашего журнала. В нем мы по сложившейся традиции постарались написать о самых интересных, важных и полезных фактах, касающихся здорового образа жизни.

Вас ждет встреча с редким по своей активности человеком, который открыл для себя и опробовал около тридцати видов спорта и экстремальных увлечений, посетил более пятидесяти городов мира, Станиславом Чигаревым.

В нашей «кулинарной» рубрике, посвященной всему тому, что вкусно и полезно, мы расскажем о самых больших и, пожалуй, одних из самых вкусных плодов – арбузе и дыне.

Учитывая опасные недуги, по поводу которых бьют тревогу врачи, мы не могли в очередной раз не заострить внимание на теме инфарктов, стараясь при этом предоставить самую необходимую информацию о рисках и способах профилактики. Затронув эту тему, мы в очередной раз почувствовали себя не вправе обойти стороной людей из группы риска – курильщиков, поставившись с помощью психологов ответить на такой, казалось бы, простой вопрос: почему же человек курит?

В процессе подготовки нового номера наша редакция также познакомилась с приятной в общении и очень активной молодой семьей – Денисом и Галиной. В продолжение темы семьи наши коллеги из Нижневартовска постарались предоставить информацию о причинах и способах выхода из кризисных семейных ситуаций.

Мы надеемся, наш выпуск придется вам по вкусу. Желаем всем читателям крепкого здоровья, желания делать себя и свою жизнь интереснее, насыщеннее и активнее. И – приятного чтения, друзья!

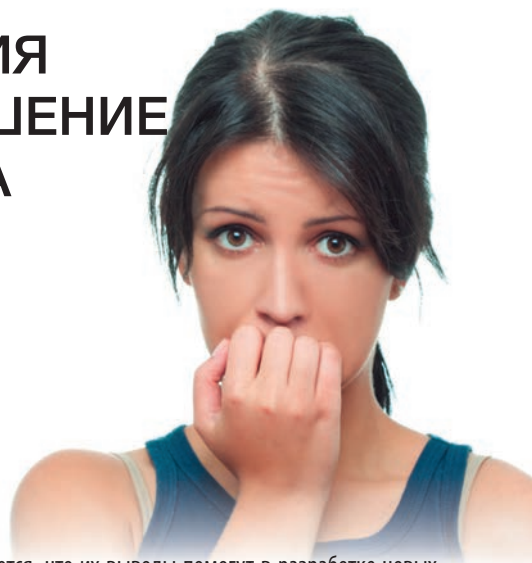
**С уважением,
редакция журнала «PROздоровье»**

ПРИЧИНОЙ ЗАИКАНИЯ МОЖЕТ БЫТЬ НАРУШЕНИЕ ВОСПРИЯТИЯ РИТМА

По приблизительным оценкам, от заикания страдает около 70 миллионов человек во всем мире. В новом исследовании, проведенном учеными из Мичиганского университета, приняли участие две группы детей. Первая группа страдала от заикания, а у второй не было этого нарушения речи. Исследователи оценили интеллект и языковые способности детей, рассказывает Science World Report.

В ходе эксперимента участники слушали барабанные ритмы. Дети, которые заикались, часто не могли понять, одинаковые или разные ритмы они слышали. Так, при заикании нарушается не только ритм речи, но и восприятие ритмов. По словам ученых, данная способность очень важна для нормального развития речи.

Когда взрослые, которые заикаются, говорят в такт с метрономом, их речь значительно улучшается. Специали-



сты надеются, что их выводы помогут в разработке новых методов лечения заикания. Кстати, исследование ученых из Университета Альберты и Университета Торонто показало: заикание связано с аномалией в речевом центре мозга.

Источник: meddaily.ru

МУЖЧИНЫ ЛЮБУЮТСЯ СОБОЙ В ЗЕРКАЛЕ ЧАЩЕ, ЧЕМ ЖЕНЩИНЫ

Мужчины проводили перед зеркалом около 10 минут в день, то есть примерно 6 дней за год. 11% самоуверенных респондентов рассматривали свое отражение больше 30 раз в день. Любимыми частями своего тела 76% опрошенных мужчин назвали руки, 54% – ноги, 49% – улыбку, 43% – глаза, а 38% – волосы.

82% мужчин сильно заботились о своем внешнем виде. У 67% было три и более косметических средства. 34% признались, что пользовались косметическими средствами своей девушки или члена семьи. 9% регулярно использовали женские косметические средства. Исследователи предполагают: данная тенденция связана с модой на селфи.

Источник: medlinks.ru

Исследователи из компании Avaj опросили 1000 человек. Они выяснили, что мужчины в среднем смотрели на себя в зеркало 23 раза в день, а женщины – всего 16 раз в день. Причем представительницы прекрасного пола в основном делали это, чтобы проверить, все ли в порядке, и искали недостатки, а мужчины любовались собой, рассказывает The Hindustan Times.

ДИЕТОЛОГИ СОСТАВИЛИ СПИСОК ИЗ ПРОДУКТОВ, СПАСАЮЩИХ ОТ СТРЕССА

Многие люди заедают стресс. И это вполне оправдано, считают специалисты. Но есть нужно определенные продукты. К примеру, черника, богатая витамином С и антиоксидантами, творит настоящие чудеса. Именно этих веществ не хватает телу в состоянии стресса, передает The Times of India.

Еще один антистрессовый продукт – молоко. Его хорошо использовать в качестве дополнительного источника энергии. Также, как показали исследования, молоко успокаивает нервы. Употреблять его в пищу можно любым доступным способом.

Миндаль – ценный источник витаминов В2 и Е. Секрет в том, что эти два витамина позволяют укрепить иммунную систему, способную проявлять чрезмерную активность при стрессе. Поэтому миндальные орехи способствуют расслаблению.

В свою очередь, апельсины вообще, советуют специалисты, следует потреблять регулярно всем. Можно есть не только целые апельсины, но и пить апельсиновый сок (достаточно одного стакана). Это настоящая кладь витамина С, моментально снижающего уровень стресса.

Источник: meddaily.ru



РЫБА ДЛЯ ВНИМАНИЯ И УСИДЧИВОСТИ



Употребление рыбы во время беременности защищает будущего ребенка от неврологических проблем, считают ученые из Бостонского университета.

Исследования показали, что у детей, рожденных мамами, которые ели более двух порций рыбы в неделю, на 60 процентов меньше вероятность развития синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).

К подобным выводам пришли и ученые из Университета Метрополитен в Лондоне. Они подсчитали, что для нормального развития нервной системы будущего ребенка беременным женщинам стоит есть не менее двух порций рыбы в неделю.

Исследователи рекомендуют женщинам, которые ожидают малыша, обязательно включать в рацион сорта рыбы, содержащие жирные кислоты Омега 3. Эти вещества положительно сказываются на развитии нервной системы ребенка и помогают малышу вырасти здоровым.

Источник: takzdorovo.ru

МАМИН ПРИМЕР ЗАРАЗИТЕЛЕН

В употреблении алкоголя дети следуют примеру своих матерей, считают исследователи британской программы Demos. По их мнению, отношение к алкоголю в зрелом возрасте никак не зависит от того, сколько пьют отцы.

Ученые проследили за практикой употребления алкоголя среди 18 тысяч человек в течение трех десятилетий.

Выяснилось, что на потребление спиртного у подростков в 16 лет главным образом влияет пример сверстников. Однако уже к 34 годам вероятность того, что человек будет регулярно употреблять спиртное, зависит от привычек матери. Чем чаще мама употребляла спиртное — тем выше вероятность того, что эту дурную привычку скопирует ее ребенок.

Как ни странно, исследователи не обнаружили связь между алкогольными привычками отцов и их детей. По мнению ученых, причина кроется в том, что женщины предпочитают пить спиртное дома, а мужчины — в баре.

Кроме того, специалисты выяснили, что в зрелом возрасте люди реже употребляли спиртное, если в подростковый период их родители требовали соблюдения строгой дисциплины, но при этом были отзывчивы и открыты.

Ученые также определили, что высокая вероятность развития алкогольной зависимости обнаружилась у тех, чьи родители развелись, пока ребенку не исполнилось пяти лет.

Ученые напоминают, что родительский пример оказывает сильное влияние на формирование привычек у детей. Специалисты подчеркивают: особенно важно, чтобы вредных привычек не было у мамы.

Источник: takzdorovo.ru



ПОЧЕМУ ВЫ КУРИТЕ?



Наивный, казалось бы, вопрос некурящего человека «Почему ты куришь?» хотя бы раз ставил в тупик каждого курильщика. Впрочем, так ли он наивен? Ведь, стараясь избавиться от вредной привычки, именно с этого и нужно начать – с понимания причины зависимости.

На самом деле, типов курительного поведения, которые выделяют психологи, очень много. Поняв, к какому из них вы принадлежите, становится возможным разработать стратегию борьбы с зависимостью.

Человек, тип курительного поведения которого психологи называют «нервный», берется за сигарету по большей части для того, чтобы успокоиться, собраться с мыслями. Для этого типа курительного поведения характерны взрывные эмоции, как правило, отрицательные. Такой человек обладает холерическим или меланхолическим темпераментом. При этом он также может быть творческой личностью.

Не исключено, что подобному курильщику потребуется помощь специалиста и индивидуальный подбор витаминов и успокоительных лекарств.

Человек часто нервничает, у него повышенное чувство ответственности, поэтому, чтобы успокоиться, ему нужно что-то держать во рту. Избавиться от вредной привычки в этом случае поможет заместительная терапия: на место, где обычно

стоит пепельница, необходимо поставить коробку с леденцами, а в кармане носить не пачку сигарет, а жевательную резинку. Возникшее желание закурить легко нейтрализовать несколькими глотками чая или сока, яблоком или морковью. Если удастся переключиться с мысли о вкусе табака на что-то другое, с курением можно будет справиться без труда.

На «нервного» курильщика похож курильщик «расслабляющийся». Подобные люди очень эмоциональны, обиды они переживают в глубине себя, никак не выдавая свои чувства внешне. В основе курения по типу расслабления лежит иллюзорное ощущение счастья и покоя после выкуренной сигареты. Погасить в себе желание закурить снова такой курильщик сможет, если отыщет опору в каком-либо альтернативном занятии.

Для «практичного» курильщика сигарета всего лишь вид отдыха. Он получает удовольствие от самого процесса курения, часто предпочитает сигары или сигариллы, как Хемингуэй, или трубку, как Шерлок Холмс, потому что считает это стильным.

Очень важна для практичного курильщика ритуальная составляющая. Послеобеденный кофе с сигаретой, коньяк в сочетании с сигарой. Зачастую вещи, относящиеся к этому ритуалу, – дорогая стильная зажигалка, красивая пепельница, любимое кресло на балконе – становятся настоящим «якорем»: как же все это бросить, для чего тогда вся эта «обстановка»?

Он расстанется с дурной привычкой, только если сам примет волевое решение. Поможет ему в этом хобби с интенсивными физическими нагрузками: альпинизм, маунтин-байк, дайвинг, кайтинг, автогонки и велогонки, сплав по горным рекам. Склонный к достижению вершин и побед, человек очень быстро поймет, что сигареты мешают, снижают его шансы на успех. И личным волевым решением откажется от них.

В плавне привязанности к вещам и ритуалу на «практичного» курильщика похож «курильщик-кинестетик». Он любит сам процесс курения и пополняет ряды поклонников никотина буквально с первой затяжки. Огромное значение для него также имеет антураж – вычурные зажигалки, необычные пачки, различные аксессуары из материалов, приятных на ощупь. Как известно, кинестетики воспринимают все, что их окружает, исключительно через тактильные ощущения: им до всего нужно дотронуться. Это доставляет им физическое удовольствие.

Такой человек бросит курить только в случае угрозы жизни и здоровью. Выработать отвращение к табаку помогут препараты, вызывающие приступы тошноты во время курения, физиотерапия, методы, действующие через осязание. Очень важно дать курильщику какую-то тактильную замену сигаретам. Любое другое занятие, требующее работы руками, например, вязание или конструирование. Если не занять руки «курильщика-кинестетика», он снова вернется к сигаретам – чтобы руки занять!

Совсем не похож на «рабов ритуала» «химически зависимый» курильщик. Химическая зависимость от никотина наблюдается у курильщиков со стажем, у которых тяга к процессу превратилась в зависимость от присутствия в крови именно никотина.

Как правило, им безразличен способ попадания никотина в организм, и для них абсолютно не имеют значения время и обстановка, в которой это происходит. Подобных людей тревожная мысль «Хочу курить, даже когда курю» побуждает обратиться к наркологу или закодироваться от курения у гипнотерапевта.

«Коммуникативный» тип курильщика не получает от своего пристрастия практически никакого удовольствия. Курение для него в первую очередь способ коммуникации. Курить он начинает даже не из любопытства, а «за компанию», чтобы не отстать от сверстников. Причем делает это в очень раннем возрасте.

На работе «коммуникативный» курильщик не пропускает ни одного перекура, но не потому, что изнемогает от желания закурить, а потому, что «так принято». Ему очень важно общаться, присутствовать в беседающей компании, он ощущает себя социально востребованным, даже если молчит с сигаретой во рту. Он боится остаться в одиночестве, почувствовать себя ненужным и забытым, если бросит вредную привычку.

Поскольку «коммуникативные» курильщики хватаются за сигарету «за компанию», у них нет желания закурить в ситуации, которая к этому не располагает. Поэтому отказаться от курения они могут совершенно свободно. Но, являясь легко внушаемыми людьми, будут нуждаться в поддержке окружающих.

Очень полезным подспорьем в таком случае станет общение с некурящими знакомыми, ведущими активный образ жизни. Внушаемый курильщик быстро попадает под их «обаяние», стремясь соответствовать. Этот совет будет полезен для любого типа курильщика, решившего отказаться от вредной привычки.

Необходимо окружить себя положительными примерами людей – живущих здоровой жизнью, сумевших отказаться от пагубной привычки.

На «коммуникативного» курильщика похож «процессу-



альный» курильщик. Процессуальную зависимость от курения считают легкой формой привычки к никотину: человек курит в основном под действием алкоголя. Ему важны не физиологические ощущения, вызываемые никотином в организме, а сама неформальная процедура курения. Курильщик, принадлежащий к данному типу, достаточно легко отказывается от сигарет. Ему следует найти приемлемый способ самовыражения без табака, например публичную демонстрацию непереносимости табачного дыма, или отказаться от алкоголя как провоцирующего фактора.

В современной психологии есть понятие «аддитивная личность» — человек, склонный к чрезмерному пристрастию к чему-либо. Объект подобной зависимости не имеет значения — это может быть шопинг, еда, компьютерные игры, просмотр телепередач. Деятельность подобного рода приносит аддитивному человеку удовольствие, а поэтому вытесняет все остальное. К таким людям относится «увлеченный» курильщик.

Происходит это из-за того, что у человека есть внутренняя пустота, которую он стремится чем-то заполнить. Вопрос, как бросить курить, возникает у такого курильщика именно тогда, когда курение приводит к каким-то проблемам: физиологическим, семейным, психологическим.

Когда курить нет возможности, такой человек испытывает неодолимую тягу к сигарете, чувствует в это время подсыхание в области желудка, сухость во рту, повышенное беспокойство и нервозность. Желание закурить настолько доминирует у него над всеми мыслями, что он может выпрашивать сигареты у незнакомых людей, среди глубокой ночи звонить соседям в поисках табака или делать самокрутки из окурков. В тяжелый момент он способен распотрошить копилку, снять деньги с вклада и отдать последнее за возможность дышать никотином.

«Ассоциативный» курильщик, как правило, не является рабом серьезной зависимости. Но если человек привык курить за рулем, стоит ему сесть за руль, как он сразу закуривает. Такой характер курения, по мнению психологов, имитирует концентрацию внимания. Курильщикам этого типа следует научиться отвлекаться, желательно с помощью физических нагрузок.

С первого дня, когда принято решение бросить курить, ассоциативному курильщику следует каждые 30–40 минут работы или каких-либо других занятий чередовать с 10-минутной физкультурной паузой. Физическая нагрузка помогает избавиться от мыслей о табаке и на 60–90 минут облегчает общее состояние. В период отвыкания от табака следует исключить из рациона крепкий чай и кофе. Употребление большого количества овощей и фруктов насыщает организм витаминами, поднимает работоспособность и сохраняет хорошее настроение.

Курильщик — «актер», в свою очередь, приверженец демонстративного курения. У него формируется пристрастие, связанное с воспоминаниями о том, с кем и какие сигареты они курили, в какой красивой и броской упаковке были сигареты. В сознании курильщика доминирует образ собственного я, эффектно выглядящего с сигаретой. Подавить возникающее желание закурить подобному человеку несложно: достаточно придумать для себя более эффектный образ.

Очень важно в период отвыкания не дразнить себя и не проверять на психологическую устойчивость. Следует помнить, что влечение к табаку прячется в подсознании и постоянно готово снова овладеть сознанием курильщика.

Следующий тип курительного поведения психологи называют «периодическим». Таких курильщиков сложно выделить в отдельную группу — слишком разные причины побуждают их курить. Единственное, что характерно для всех них, — они всегда курят в состоянии усталости. Объясняется это просто: им надо себя подбодрить. Содержащийся в сигаретах никотин, так же как и другие стимуляторы, не является источником энергии, он заставляет организм расходовать резервы энергии, не обеспечивая их восполнения. В результате происходит быстрое ослабление энергетического фона и перенапряжение.

Причина такого стремления подхлестнуть активность искусственным путем кроется в том, что у разных людей от рождения разный уровень физической активности. Таким людям курение не помогает решить основные жизненные проблемы, оно дает лишь всплеск активности во время курения и очередной упадок сил практически сразу после. Хронические заболевания из-за курения обостряются.

Курильщикам, нуждающимся в дополнительной энергии, лучше проконсультироваться у врача, который поможет им подобрать препараты для коррекции иммунитета, а также назначит общеукрепляющее лечение и курс поливитаминов.

И напоследок: любому бросающему курить человеку следует с осторожностью относиться к употреблению алкоголя. Помимо того, что алкоголь сам по себе негативно влияет на здоровье, потеряв контроль над собой, человек может даже сначала и не заметить, что снова курит. А потом, поняв, что опять «сорвался», расстроиться и снова интенсивно закурить, махнув на все рукой. Но и в этом случае нельзя отчаиваться — все в ваших руках. Если же вы нуждаетесь в поддержке, в Югре существует возможность обратиться к специалистам. Никотиновая зависимость — это хроническая болезнь, которая квалифицируется в «Международной классификации болезней» как нарушение, обусловленное употреблением веществ, вызывающих зависимость. Следовательно, нет ничего постыдного и странного в том, чтобы обратиться за помощью в избавлении от зависимости к врачу.

Илья Юрукин

МИР БЕЗ ГРАНИЦ, ЖИЗНЬ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ



Посетил более пятидесяти городов, окунул ноги в три океана и попробовал себя примерно в тридцати видах спорта – этим и еще многим другим может похвалиться этот целеустремленный, легкий на подъем, спортивный и активный во всех смыслах мужчина. Станислав Чигарев, пример человека, который не ограничен километрами, милями или верстами, который открыт для нового и только рад пробовать себя в любых экстремальных видах спорта.

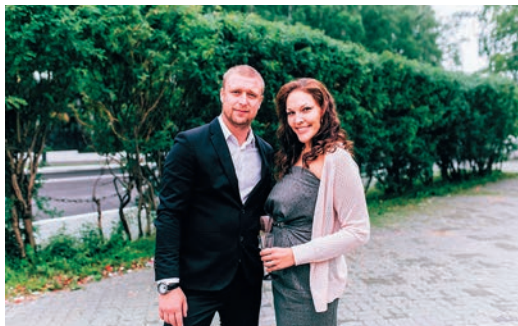
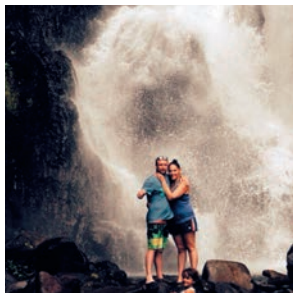
«Свое детство я провел на озере Байкал. И своей активной жизнью я обязан своим родителям, которые воспитали во мне такое отношение к спорту. В нашей семье все спортсмены: мой брат и отец мастера спорта по горным лыжам, мама всю жизнь проработала на горнолыжном курорте, – вспоминает Станислав. – Основным моим видом спорта являются горные лыжи. Я мастер спорта и по первому образованию тренер по горным лыжам. Все началось именно с них».

«Мой отец был моим первым тренером и поставил меня на горные лыжи в три с половиной года. С этого все началось», – рассказывает Станислав. Уже почти 30 лет он занимается горными лыжами. Такая цифра удивляет. Нужно иметь огромную силу воли и духа, чтобы пронести с собой с самого детства эти занятия, не отступить перед трудностями. Тем более горные лыжи – довольно опасный и экстремальный вид спорта. А наш герой катается не только по общедоступным трассам, но и по неподготовленной горной местности. Такой подвид горных лыж называется фрирайд (FreeRide).

Станислав в Ханты-Мансийск переехал 7 лет назад по работе. «Много слышал об этом городе, и мне всегда было интересно, что же это за красивый современный Ханты-Мансийск. Когда приехал, был приятно удивлен, и по сей день доволен городом и спокойно могу назвать его своей второй Родиной. Очень здорово, что город активный: столько возможностей для занятий самыми разными видами спорта. У нас на весь Иркутск было 2 бассейна всего, а тут...» – с удовольствием перечисляет все спортивные «изыски» Ханты-Мансийска Стас.

При таком высоком уровне подготовки Станислава трасса в Ханты-Мансийске подходит только для разминки, и поэтому при любой возможности он старается выехать в более подхо-





дядее место. Лыжи спортсмена объездили все от Камчатки до Кавказа, а также побывали в Альпах, в Австрии, во Франции и Италии. По достижении определенного уровня спортивная карьера закончилась, по ряду причин. Но спортивная жизнь только набирает обороты и становится разнообразней.

«Экстремальный отдых помогает в работе. Иногда приходится очень быстро принимать важные решения, реагировать на кризисные ситуации, и просто в самом коллективе. Помимо работы и в личной жизни случаются такие ситуации, даже просто когда находишься за рулем – всегда нужно быть начеку и реагировать незамедлительно. Всему этому способствует спортивная закалка, которая приобретается в ходе занятий именно экстремальными видами спорта», – делится своими мыслями Стас. Коллеги, друзья и знакомые нашего героя очень ценят в нем это качество, и сам Станислав уверен, что это только благодаря спортивному воспитанию.

Сейчас, имея работу и семью, Станислав всегда находит время для активного образа жизни. Продолжать покорять новые рубежи помогает не только большое желание, но и род деятельности. Молодой человек работает управляющим спортивного магазина крупной торговой сети, известной по всей стране. Такая работа обязывает всегда быть в курсе новинок и много знать о различных видах спорта, чтобы быть примером для работников и клиентов.

Жена Станислава всегда поддерживает его в любых авантюрах, старается не отставать и тоже пробовать что-то новое для себя в спорте. Сейчас семья Чигаревых ждет появления на свет малыша, и даже этот факт не останавли-

вает пару. «Мы регулярно ходим с супругой в бассейн, она посещает йогу для беременных и занимается пилатесом».

Из последних видов спорта, который задел и заинтересовал Станислава, это серфинг. Для него, как и для всех живущих в Сибири, этот вид спорта является экзотическим. «У нас есть друзья, которые живут на Бали и работают инструкторами. И прошлым летом нам посчастливилось слетать к ним в гости, и именно тогда я впервые встал на доску, меня это очень зацепило. До сих пор не могу успокоиться, очень хотелось бы в этом году снова заняться серфингом и начать совершенствоваться», – делится своими планами наш герой.

Станислав считает, что будущее поколение нужно воспитывать обязательно в спортивных условиях, но не с целью быть чемпионом: «Если ребенок растет крепким, спортивным и здоровым, то это всегда будет ему помогать по жизни – и в школе, и в институте, и в создании будущей семьи».

Наш герой помимо спорта увлекается походами, выездами на природу и рыбалкой, и считает, что такие мероприятия также положительно влияют на формирование активной позиции и принципов здорового образа жизни.

Станислав в свое время отказался от сигарет и считает, что здоровье зависит только от нас. «Главное, чтобы в голове было понимание того, что ты делаешь. Осознано прийти к спорту и получать от этого удовольствие – разве это не счастье?»

Беседовала Варвара Скидан

Фото из архива Станислава Чигарева

МЕЛАНОМА: ПОД ПОДОЗРЕНИЕМ РОДИНКИ



Для мистиков родинки – это знаки судьбы, для криминалистов – особые приметы. Кому-то они добавляют шарма, а кого-то безнадежно портят. Люди вообще-то не очень склонны замечать их, и совершенно напрасно. Родинки могут проявлять немалое коварство. Но как из обилия родинок, большая часть которых абсолютно безвредна, выделить ту, которая может испортить человеку жизнь?

ШАГ 1-й

Для начала попытаемся определить, насколько велика может быть степень опасности?

Во-первых, все родинки не любят, когда их травмируют. В зоне риска находятся те из них, которые постоянно трутся об одежду или выступают на голове и часто задеваются расческой. Под угрозой и те, на которые периодически натывается бритва или из которых выдергивают волоски.

Специалисты советуют такие родинки удалять – от греха подальше: нет родинки – нет проблемы.

Во-вторых, самый основной и распространенный раздражитель, способствующий перерождению клеток кожи в раковые, – ультрафиолетовые лучи. Как естественные – от солнца, так и искусственные – в солярии. Кроме того, капли воды выходящего из моря, реки, озера человека являются линзами, усиливающими действие солнечных лучей. Что-

бы уберечь родинки, и вообще кожу от солнечных ожогов необходимо соблюдать меры предосторожности: выйдя из воды, ополоснуться пресной водой, вытереться насухо и обязательно находиться под тентом! Поверьте, загар от вас никуда не денется.

Если родинка увеличилась в размере, изменила цвет, воспалилась – немедленно к врачу! Здесь уже можно заподозрить недоброкачественное образование, а именно – меланому.

Меланома (форма рака кожи) очень агрессивна, ее клетки обладают особенностью с молниеносной скоростью распространяться по кровеносным сосудам, и очень скоро дают метастазы в печень, легкие, мозг... Поэтому ее и надо выявить на самой ранней стадии. Чем скорее ею займется онколог, тем благоприятнее будет исход лечения.

ШАГ 2-й

Решаем вопрос об удалении родинки только у врача-специалиста. Как правило, решение принимается с помощью современного дерматоскопа, совмещенного с компьютерной техникой.

Если родинка по всем признакам доброкачественная, ее могут удалить прямо в день обращения. При любом подозрении на изменение характера родинки врач направит обратившегося в специализированное отделение к онкологу на дополнительные обследования. И затягивать с этим визитом не стоит.

ШАГ 3-й

После операции по удалению родинки образец иссеченной ткани в обязательном порядке отправляют в лабораторию на исследования, т. к. по одним только внешним признакам стопроцентную гарантию отсутствия рака кожи не даст даже самый опытный специалист.

Поэтому выполняем рекомендации врача по заживлению ранки после удаления родинки, в течение месяца после операции не загораем и ждем результата из лаборатории.

**Нет родинки – нет проблемы**

Специалисты советуют такие родинки удалять

Рост заболеваемости меланомой вызывает тревогу врачей всего мира. Практика свидетельствует о том, что население нашей страны мало информировано о причинах и первых признаках заболевания, а также о возможности его профилактики.

Особого внимания требуют родинки размером более 0,5 см, а также имеющие темную окраску, резко очерченные края. Любое их изменение (форма, цвет, размер) – серьезный повод для обращения к специалисту.

Еще большую тревогу должны вызывать симптомы, характерные для перерождения родинок и пигментных пятен. В этом случае речь идет уже не о профилактике, а о необходимости «ухватить» грозный недуг на стадии, когда его можно одолеть.

ПРИЗНАКИ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ РОДИНОК:

- резкое изменение цвета – до черного или, напротив, до бледного, еле видимого окраса;
- появление неравномерности в окраске;
- шелушение;
- появление воспалительного красноватого венчика вокруг пигментного пятна или родинки;
- увеличение в размерах и уплотнение;
- появление трещин, изъязвлений, кровоточивости.

Не доверяйте свое здоровье случайным людям. Удаляйте родинки только после консультации с врачом-специалистом. Дерматологи-онкологи в полной мере знают истинную цену сеансов экстрасенсов и прочих целителей, а также косметологов без медицинского образования.

Следите за своими родинками и будьте здоровы!

Елена Гришкова,
заведующая отделом организации и координации
профилактической работы филиала БУ «Центр медицинской
профилактики» в городе Сургуте

ВСЕЙ СЕМЬЕЙ НА СПОРТПЛОЩАДКУ!

В этом номере мы решили познакомить вас, уважаемые читатели, хоть и молодой, но очень дружной, активной и перспективной семьей. Несмотря на плотный график работы, маленького ребенка, нехватку свободного времени, семья Ульяновых старается заботиться о своем здоровье посредством активного образа жизни. Наш сегодняшний собеседник – глава молодой спортивной семьи Денис Ульянов – доказывает на собственном примере: быть активным родителем можно и нужно!



С этой семьей мы встретились на спортивной площадке. Приезжать сюда и тренироваться стало для них доброй традицией. «Еще в школе я занимался волейболом, затем несколько лет боксом, всегда старался поддерживать себя в хорошей физической форме, – рассказывает Денис. – Сейчас, когда появилась семья и ребенок, увлечение спортом вовсе никуда не ушло. Теперь мы вместе регулярно ходим на спортивные площадки, в тренажерный зал. Занимаемся фитнесом, элементами тяжелой атлетики, уличной акробатики и гимнастики. Турник, брусья –

все в нашем распоряжении. Здесь же с удовольствием играем с единомышленниками в волейбол».

Действительно, спортивная площадка в районе колледжа олимпийского резерва, кажется, не пустует никогда. Свежий воздух, чистота, исправные тренажеры и отличное покрытие – наилучший инструмент популяризации спортивного образа жизни. И просто отличный способ провести семейный вечер с пользой.

«Так как семья у нас спортивная, со временем на тренировки проблем не возникает. Жена с пониманием



относится к моим увлечениям, знает мою зависимость от физических нагрузок. Мы договариваемся, подменяем друг друга. Вот сейчас сначала я буду делать свои подходы, потом буду играть с ребенком, а жена побежит наматывать круги на стадионе, делать свои подходы на пресс и прочее. Когда дочь подрастет, уверен, она будет заниматься с нами, ведь здоровый пример постоянно перед ней.

Конечно, походы на уличные спортплощадки зависят от погоды. Если слишком прохладно, предпочитаем не рисковать здоровьем ребенка. Ходим через день или даже каждый день – лето у нас короткое, нужно по максимуму использовать теплые деньки. Обычно – три раза

в неделю занятия в тренажерном зале или на площадке и раз в неделю в бассейне. Уже узнавал про возможность приводить ребенка – постепенно будем приучать к плаванью и его», – делится планами молодой отец.

В холодное время года наши герои перебираются в спортзалы, тем более что дочка начинает ходить, поэтому ее везде можно брать с собой.

«Галина поддерживает меня во всех спортивных начинаниях, тоже постепенно входит в форму после родов и декрета, – рассказывает Денис Ульянов. – Любовь к футболу, к азарту болельщика, драйва – это все от отца. Я с детства слежу за спортивной жизнью. Тянет к единоборствам, игровым видам спорта – футболу, волейболу. . . А в целом, даже

не знаю, откуда во мне такая тяга к активности. Не могу сказать, что кто-то в моем окружении всегда занимался спортом, но как-то получилось, сложилось. Было желание и возможность тренироваться, я даже готов был поступать на факультет физической культуры. И хотя впоследствии планы поменялись, на увлечение это никак не повлияло».

Спортивная площадка, на которой тренируется спортивная чета, стала «своей» для Дениса много лет назад. «Я просто не представляю свою жизнь без этого. В сфере физической активности в нашей семье «двигатель» – я. Приобрел к этому жену, постепенно стараюсь приучать ребенка. В прошлом году, когда дочке было два-три месяца, жена в специальном слинге уже занималась на тренажерах. Надеюсь, дочь, когда подрастет, будет разделять наши увлечения», – признается собеседник.

Конечно, спорт – это лишь одна составляющая здоровой семьи. А потому вредные привычки отсутствуют в доме Ульяновых, а полезные приобретаются. Денис и Галина стараются круглогодично включать в рацион фрукты и овощи, насколько это возможно в наших реалиях. «Стремимся к тому, чтобы всегда были свежие салаты, в чем активно помогают родители, снабжая свежими плодами с дачи. Стараемся исключать жирную пищу, хотя такое случается, но в целом делаем все, чтобы питаться правильно. Без всяких ночных употреблений пищи», – говорят они.

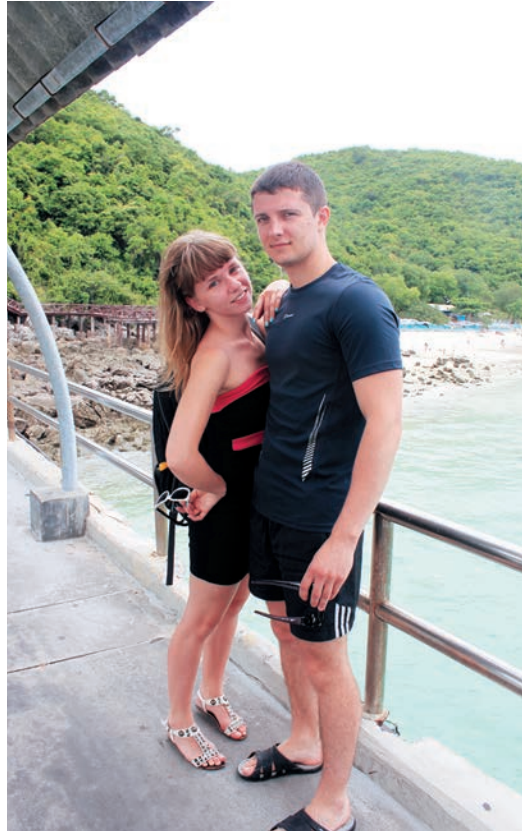
Помимо спортивных увлечений Денис практикует выезды на природу. «Так как я долгое время жил в поселке, где до сих пор живут мои родители, я очень люблю охоту. Регулярно с семьей, с отцом и дядей выезжаем поохотиться на водоплавающую дичь, там с удовольствием проводим время. И рыбалка, конечно же, тоже присутствует», – отмечает Денис.

Так как семья Ульяновых молодая, ей немногим больше года, о каких-то особенных семейных традициях пока говорить рано. Они еще зарождаются. На данный момент главная традиция – это увлеченность всех здоровым образом жизни и совместное времяпрепровождение с родителями и близкими. «Активный образ жизни – простой рецепт здоровой и крепкой семьи», – считают они.

Мы надеемся, что пример Дениса и Галины действительно поможет кому-то побороть нерешительность и поменять свой образ жизни к лучшему. И от лица редакции нашего журнала желаем этой семье здоровья, счастья и успехов в их спортивных увлечениях!

Илья Юрукин

Фото из архива семьи Ульяновых
Автор фото на обложке Илья Юрукин



«КАК РУКОЙ СНЯЛО», ИЛИ ЧТО ТАКОЕ АКУПРЕССУРА?



Выражение «как рукой сняло» возникло не на пустом месте. С помощью воздействия на биологически активные точки можно помочь организму избавиться от повышенного аппетита, головной боли, укрепить иммунитет или стать еще красивее.

Акупрессура, или точечный массаж, представляет собой вид рефлексотерапии, в основе которого лежит раздражение механорецепторов путем надавливания (прессации) в акупунктурных точках. Точечный массаж может применяться как самостоятельно, так и в качестве компонента общего или сегментарного массажа. Во многих случаях обладает высокой эффективностью, отличается доступностью, многие приемы акупрессуры могут быть рекомендованы для выполнения пациентом с профилактической или лечебной целью самостоятельно. Важным является то, что акупрессуру можно использовать для оказания неотложной помощи.

Существует множество разновидностей акупрессуры, отличающихся приемами воздействия. Местом воздействия всегда являются АТ (акупунктурные точки). Следует лишь избегать особо чувствительных и резко болезненных областей. Точечный массаж противопоказан при поврежденной или

воспаленной коже.

Проведение точечного массажа предусматривает использование основных приемов классического массажа (поглаживание, растирание, разминание, вибрация), трансформированных в особые приемы в зависимости от анатомических особенностей акупунктурной зоны и целей воздействия. Чаще всего массаж выполняют кончиком одного (I или II), двух или трех (I, II и III) пальцев, реже боковой поверхностью или основанием кисти. Различают две степени раздражающего воздействия при акупрессуре.

Слабая стимуляция предусматривает быстрое, кратковременное воздействие с интенсивностью, достаточной для раздражения кожи, подкожной основы и мышц с получением предусмотренных ощущений. Частота движений большая (3–4 в 1 сек.), продолжительность воздействия на АТ 30 сек., количество стимулируемых точек 6–8 и более.

Сильная стимуляция характеризуется медленно нарастающей силой, большей длительностью и интенсивностью воздействия, необходимыми для раздражения кожи и подлежащих тканей вплоть до кости, с получением максимально выраженных предусмотренных ощущений. Частота движений 1–2 в сек., продолжительность воздействия на точку 1–2 мин., количество стимулируемых точек менее 6–8. Интенсивность и длительность акупрессуры коррелируют с учетом индивидуальной реактивности пациента. В качестве ориентира для дозировки может служить появление на месте массажа вазомоторных реакций. При правильной дозировке возникает заметная гиперемия кожи.

Точечный массаж может проводиться с помощью специальных шаровидных игл, а также различных по форме насадок к аппаратам вибрационного массажа.

Точечный массаж широко применяется в детской практике, в лечении неврита лицевого нерва и его осложнений, в лечении заикания, энуреза, болей в позвоночнике и многих других.

Любую стимуляцию биологически активных точек по возможности лучше всего проводить в тихом, спокойном месте, закрыв глаза. Желательно представлять при этом какие-то приятные лично вам образы. По умолчанию массируем симметричные точки на обеих руках мягкими круговыми движениями, если не сказано иное. Чтобы вы смогли представить себе процесс более наглядно, представляем фотогалерею с пошаговым руководством.

ПОДАВИТЬ АППЕТИТ

При повышенном аппетите, связанном с эмоциональной неустойчивостью или нервными перегрузками, в первую очередь, конечно, необходимо воздействовать на первопричины состояния. Но если вам не удалось поесть вовремя и вы опасаетесь, что наброситесь на еду и съедите больше, чем нужно, следуйте следующим рекомендациям.

Перед приемом пищи выпейте стакан воды (допустимо заменить воду другим несладким негазированным напитком).

Сядьте прямо, затем средним пальцем левой руки нащупайте точку под грудью, в которой соединяются грудина и ребра – при надавливании она будет немного болезненной. Начинайте стимуляцию – сделайте 100 круговых движений. В это время можно смотреть на блюдо, вдыхать аромат и любоваться тем, как оно выглядит.

Приучите себя тщательно разжевывать как минимум первые 10 порций, положенных в рот, делая не менее 25–30 жевательных движений.



ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ И ГОЛОВОКРУЖЕНИЙ

Причины у головокружений и головной боли могут быть самыми разными – подчас таким образом организм подает тревожный сигнал, на который необходимо среагировать, то есть пройти диагностическое обследование. Но если вы твердо уверены, что виноваты смена погоды, переутомление или недосыпание, можно попробовать применить следующую технику:

1. Максимально безопасный вариант – подушечками среднего или указательного пальцев массируем круговыми движениями воображаемую линию, которая начинается между бровями, проходит через лоб и волосистую часть головы и заканчивается у основания черепа. В ходе массажа вам обязательно попадутся некие болезненные ямки или костные выступы – уделите им особое внимание.



2. При отведении большого пальца руки в сторону на месте перехода кисти в предплечье образуется явное углубление (так называемая анатомическая табакерка). Стимулировать эту точку следует нажатием указательного или большого пальца другой руки.



3. Воздействие на эту точку осуществляется при большинстве болевых синдромов. Чтобы найти точку хэ-гу, отведите большой палец в сторону. В центр образовавшейся дуги, идущей от указательного пальца к большому, приложите основание первой фаланги большого пальца другой руки, а затем согните фалангу и надавите кончиком большого пальца. Почувствовали неприятные ощущения или боль? Если да, то нужная точка найдена.



РАССЛАБИТЬСЯ И ЗАСНУТЬ

Причина бессонницы – это напряженные мышцы лица, как только они расслабляются, человек засыпает. Действуем сразу обеими руками. Разглаживающими движениями указательного, среднего и безымянного пальцев массируем лицо круговыми движениями, двигаясь по следующей схеме:

1. Сначала от центра лба к вискам.



2. Максимально аккуратно двигаемся от переносицы к вискам (в области глаз нажатие должно быть очень нежным).



3. От наружного угла глаза до волосистой части головы (движения направлены вверх).



4. Затем двигаемся от крыльев носа к скулам вверх и вниз к подбородку (вы будто рисуете схематичное сердечко).

5. Затем закрываем глаза и мысленно пошагово расслабляем те самые мышцы, которые только что массировали.



ВЗБОДРИТЬСЯ

Чтобы вернуть себе тонус, сначала интенсивными движениями движениями снизу вверх растираем кончик каждого пальца. Затем растираем всю поверхность ушной раковины.



УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ

Для усиления защитных функций организма воздействуем на уже знакомую нам точку хэ-гу. Чтобы найти ее, отведите большой палец в сторону. В центр образовавшейся дуги, идущей от указательного пальца к большому, приложите основание первой фаланги большого пальца другой руки, а затем согните фалангу и надавите кончиком большого пальца.

Затем сгибаем руку в локте – еще одна нужная нам точка расположена там, где заканчивается кожная складка с внешней стороны руки у локтя. Массируем ее круговыми движениями достаточно интенсивно.



Если вы простыли и в горле першит, поставьте указательный палец на яремную впадинку в основании шеи между ключицами, аккуратно надавливайте на нее движениями, направленными вниз и внутрь, несколько минут.



При заложенности носа трем участок кожи у крыльев носа – так мы воздействуем на синусовые пазухи.



СТАТЬ МОЛОЖЕ И КРАСИВЕЙ

Чтобы кожа лица сохранила упругость и эластичность, необходимо регулярно выполнять специальную гимнастику. С ее помощью мы поддерживаем мимические мышцы в тонусе, затем стимулируем определенные биологически активные точки (на них можно нанести ваш любимый крем) – так можно предупредить появление морщинок или даже устранить уже имеющиеся.

1. Глубоко и спокойно вдохните через нос, задержите дыхание. Медленно и глубоко выдохните через рот, ощущая, как вибрируют расслабленные губы.

2. Глубоко вдохните через нос, задержите дыхание. После надуйте щеки и толчками проталкивайте воздух то через левый, то через правый угол рта.

3. Наполните рот воздухом и раздуйте щеки. Перекачивайте воздух внутри закрытого рта, как бы массируя щеки и губы. Действуйте по следующей схеме: к правой щеке – к левой щеке – к верхней губе – к нижней губе.

4. Глубоко втяните воздух через нос, втяните щеки. Задержите дыхание. Выдохните через рот тонкой струей.

5. Напрягите мышцы шеи и держите их напряженными несколько секунд. Нижняя челюсть при этом выдвинута вперед. Затем медленно расслабьтесь.

Теперь, когда усилилось кровообращение в области шеи и лица, нанесите на кончики пальцев немного крема (но можно выполнить и без крема). Легкими массирующими движениями стимулируем точки:

Точку между бровями (1).

Точки у наружного угла глаза (слегка сдвинув палец в сторону виска, вы обнаружите крохотные углубления, они-то нам и нужны) (3).

Симметричные точки расположенные над и под глазами. Ориентируйтесь на зрачок: первая точка находится по центру зрачка ниже глазной впадины (4), вторая – в ямочке по центру над бровями (2).

Будьте здоровы!

Н. В. Шулинина,
врач-невролог, рефлексотерапевт
Клинического врачебно-физкультурного диспансера

АРБУЗ VS ДЫНЯ



Не счесть, сколько было споров о том, что вкуснее и полезнее – арбуз или дыня. По вкусу каждый выбирает самостоятельно, а вот по полезным качествам и свойствам не каждый в силах это сделать. Поэтому есть мы, те, кто вам своевременно расскажет обо всех тонкостях этих летних гостей наших столов.

Арбузы – ближайшие родственники тыкв и кабачков. Эти ягоды родом из жаркой Африки. Сегодня арбузы выращивают по всему миру, а отдельные сорта вызревают даже за полярным кругом. Ботанике известны не только хорошо знакомые нам полосатые «мячи» с розовой мякотью – арбузы бывают белыми, желтыми, темно-зелеными, пятнисто-камуфляжными, а цвет их мякоти варьируется от светло-желтой до малиновой.

Дыня – растение семейства тыквенных, из рода огурцов, бахчевая культура, ложноягода. Родиной дыни считается Африка, Ост-Индия, Средняя и Малая Азия. Известно, что ее выращивали и в Древнем Египте. В Европу эта культура переселилась в античные времена, а в Россию попала в XVII веке из теплиц Англии. Плоды дыни имеют шарообразную или цилиндрическую форму; цвет у плодов обычно желтый, коричневый, зеленый или белый, как правило, дыни имеют также зеленые полосы, но это зависит от сорта.

ЧЕМ ОНИ ПОЛЕЗНЫ?

Арбузы очень богаты водой. Под толстой и плотной кожурой жидкость сохраняется достаточно долго. Эта бахчевая культура содержит много полезных веществ:

витамин С, витамин А и калий. Также арбузы – отличный источник ликопена. Этот каротиноид из семейства бета-каротинов также встречается в помидорах, розовых грейпфрутах, красных апельсинах, абрикосах и шиповнике. Ликопен – не только природный пигмент, но и мощный антиоксидант, который помогает нейтрализовать свободные радикалы и снижает риск развития рака предстательной железы, рака молочной железы, атеросклероза и болезней сердца.

Дыни содержат много аскорбиновой и фолиевой кислоты, благодаря чему издавна были признаны очень питательными и полезными. Аскорбиновая кислота – это всем известный витамин С, защищающий наш организм от простуд и поддерживающий иммунитет в здоровом состоянии. Фолиевая кислота необходима, прежде всего, людям с низким содержанием железа в организме. Также в дыне очень много кальция, за счет чего дыня крайне полезна для укрепления костей и зубов. Помимо этого, в состав дыни входит целый ряд веществ, необходимых организму каждый день, среди которых витамины группы В, витамин С, витамин А, фосфор, хлор и полезный элемент йод, стимулирующий мозговую деятельность и память.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ?

Качество и безопасность арбузов и дынь напрямую зависят от того, как они транспортировались и хранились. Имейте в виду, что в теплых странах сезон длится с мая по сентябрь, однако в средние широты зрелые арбузы и дыни приезжают в июле-сентябре.

Правила выбора:

1. Покупая арбузы и дыни на бахчевых развалах, обратите внимание на то, как уложен товар. Они не должны лежать на земле или асфальте. Ответственный продавец уложит их на деревянный поддон или солому и не даст им укатиться в грязь.

2. Внимательно осмотрите арбузы и дыни. Качественный арбуз имеет гладкую блестящую кожуру без трещин, царапин, серьезной деформации и пятен. Кожура должна быть жесткой и упругой, а «хвостик» (плодоножка) – сухой. Это значит, что арбуз был снят с бахчи уже зрелым. Дыня должна обязательно приятно пахнуть, а корка дыни при нажатии должна пружинить.

3. Даже арбуз-гигант не должен быть неподъемным. Сравните его по весу с другими ягодами того же размера и остановите свой выбор на самом легком.

4. Поднесите арбуз к уху и шлепните его ладонью – спелый арбуз ответит звонким эхом, как будто под кожей есть пустота. Неспелый или успевший испортиться в ходе транспортировки арбуз издает «ватный» звук. При хлопке по дыне ладонью звук должен быть не звонким, а глухим.

5. Не соглашайтесь на уговоры продавца разрезать и попробовать товар. Вместе с разрезом внутрь могут попасть вредоносные микроорганизмы. Будьте готовы к тому, что такая покупка – это всегда лотерея.

6. Не покупайте разрезанные арбузы и дыни даже в проверенных магазинах. Поверхность среза быстро увядает, и половинку нельзя долго держать без холодильника.

Варвара Скидан

РЕЦЕПТЫ:



ЖЕЛЕ «АРБУЗНЫЕ ДОЛЬКИ»

Ингредиенты:

Арбуз – 1 шт.

Желатин – 30 г.

Сок (вишневый, арбузный, виноградный – по желанию) – 200 мл

Способ приготовления:

Для начала нужно выбрать относительно ровный арбуз и как следует его вымыть. Аккуратно разрезать пополам. Ложкой вынуть мякоть, стараясь оставить тонкий слой мякоти на шкурке. Мякоть отделить от косточек и взбить. В небольшом количестве теплой воды растворить желатин. Его нужно немного прогреть, чтобы он хорошо растворился, и соединить с арбузным соком. Все как следует перемешать. Полученную массу разлить в половинки арбуза и убрать в холодильник для застывания. Если арбуз недостаточно сладкий, желе в арбузе в домашних условиях можно дополнительно подсластить. Хорошо застывшее желе разрезать вместе с корочкой арбуза на порционные кусочки и подавать к столу. При желании можно дополнить небольшими кусочками шоколада, имитирующими арбузные косточки.

Аналогично можно сделать с дыней.

Наслаждайтесь этим сочным десертом в жаркий летний день в кругу семьи. И помните, мы то, что мы едим!

ЗДОРОВАЯ МАМА – ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ



Вы ждете ребенка! Это самая большая радость! Появились некоторые моменты в вашей сегодняшней жизни, на которые вы не имеете права закрывать глаза! Например, не должны выпивать, курить и использовать некоторые лекарственные препараты, так как это может навредить малышу. Все 9 месяцев, пока малыш растет, вы меняетесь. Растущий плод поглощает из вашего кровотока необходимые вещества, в первую очередь микроэлементы и витамины. Из-за этого могут страдать зубы и десны. Для того, чтобы ребенок родился здоровым и красивым, а вы сохранили ослепительно привлекательную улыбку, необходимо:

1. Посетить стоматолога

Что такое кариес, благодаря рекламе знают даже дети. Однако не многим известно, почему нужно обязательно вылечить все зубы до рождения малыша. Дело в том, что кариозные полости – это просто кладовая запасов для микроорганизмов. Инфекция из очага попадает в кровь и может стать причиной осложнений, как для мамы, так и для ребенка.

2. Своевременно удалить разрушенные зубы

Удалять зубы в период беременности лучше не ранее 14 недели, когда сформируется плацентарный барьер. Непосредственно перед родами удалять зубы не следует, так как открытая лунка после удаления зуба может стать источником инфекции.

3. Проводить компьютерное исследование по показаниям

Рентгенологическое исследование зубов в период беременности лучше не делать. Если имеется крайняя необходимость, то лучше сделать компьютерную визиографию. В этом случае доза облучения будет существенно меньше.

4. Если у Вас токсикоз первого триместра беременности, или попросту сказать, частая рвота, обратите внимание стоматолога на свою проблему
Кислые значения pH рвотных масс нарушают баланс ротовой полости. Это приводит к быстрому росту микрофлоры и разрушению эмали зубов.

5. Если нужна анестезия

Если лечение зубов требует применения анестезии, обязательно известите врача о том, что вы беременны. Если кариес поверхностный, то лечение безболезненно без анестезии. В более серьезном случае доктор выберет подходящий анестетик, который не принесет вреда будущему ребенку.

6. Выбор пломбы всегда стоит за врачом

Не стоит отказываться от фторсодержащего светоотверждаемого пломбировочного материала. Специальная лампа, используемая для его отверждения, безвредна для плода.

7. Обучиться правильной чистке зубов

Не секрет, что в период беременности чувствительность зубов увеличивается. Пусть горячее и холодное чувствуют наши руки, а не зубы. Можно воспользоваться пастой с пометкой «sensitive» для чувствительных зубов.

8. Следить за состоянием десен

Если следы крови остаются на зубной щетке во время чистки зубов, то, скорее всего, у Вас гингивит – воспаление слизистой оболочки десен. Это состояние встречается довольно часто. У беременной женщины повышенная кровоточивость десен обусловлена гормональными причинами и пройдет самостоятельно после родов. Однако все же лучше обратиться к врачу.

9. Если обильное слюноотделение

Трудно справиться со слюнотечением – повод для визита к стоматологу. Этот вид токсикоза не опасен, но ухудшает качество жизни. В случае обильной саливации (слюнотечения) можете полоскать ротовую полость настоями ромашки или шалфея.

10. Беспокоят судороги

Появились судороги ног – известны об этом не только гинеколога, но и стоматолога. Наиболее частой причиной судорог ног является дефицит кальция. Если вовремя не устранить кальциевый дефицит, начнут разрушаться зубы, так как растущий плод все равно возьмет из Ваших костей столько кальция, сколько ему необходимо для нормального развития. Источниками кальция являются молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) и рыба.

11. Записать мужа к стоматологу

Мужа также нужно отправить к стоматологу. Сколько бы усилий ни прилагала беременная женщина, чтобы обеспечить «стерильность» полости рта, это бесполезно, так как первый же поцелуй мужа вернет «вредную» микрофлору.

12. Соблюдать стоматологическую гигиену

Чистите зубы утром и вечером. Продолжительность чистки зубов должна быть не менее 3 минут, так как в это время работают антибактериальные и минеральные компоненты зубной пасты. Соблюдайте правильную технику чистки зубов. Используйте дополнительные предметы гигиены: ершики, флоссы (зубные нити), ирригаторы. Пользуйтесь ополаскивателями для полости рта после каждой чистки зубов. Зубную щетку следует менять каждые 3 месяца. Новая щетка должна иметь среднюю жесткость щетины (о жесткости сообщает маркировка на упаковке).

И. Н. Козярец,
врач стоматолог-терапевт
высшей квалификационной категории
Ханты-Мансийской клинической
стоматологической поликлиники

ИНФАРКТ – СОБЫТИЕ № 1



Кардиологи всего мира не случайно называют инфаркт миокарда – событием 1. Ежедневно на земном шаре каждую минуту инфаркт уносит жизнь одного человека. К счастью, не все столкнувшиеся с этим опасным приступом прощаются с жизнью. Многих людей удастся спасти, только вот риск повторных приступов в дальнейшем у них уже будет в 10 раз выше, чем у человека со здоровым сердцем.

Пациент кардиологического отделения (мужчина 47 лет): «Я живу на Севере уже 20 лет. Ничего никогда не беспокоило. И вдруг – сильнейшая боль в груди! Впервые узнал, что такое инфаркт миокарда. Спасибо врачам – остался жив. Оказывается, у меня холестерин высокий был и сосуды все забиты бляшками».

Нужно знать, что холестерин (это, другими словами, жир крови) накопившись в организме в большом количестве, откладывается на стенках сердечных артерий, которые, в свою очередь, постепенно уплотняются, и развивается атеросклероз. С возрастом коронарные артерии все более сужаются, кровоснабжение сердца становится все хуже и сердце начинает «задыхаться». Кардиологи в этом случае говорят об ишемической болезни сердца.

До определенной поры человек может не чувствовать никаких изменений в своем здоровье, но стоит ему понервничать или перенапрячься, как физически боль в сердце тут же просигналил – нарушен кровоток. А если

еще и нарушена текучесть крови (у жителей Севера кровь «склонна» к сгущению, тромбоциты в такой крови легче образуют сгустки), то тут недалеко и до инфаркта.

Врач-кардиолог: «Во время стресса происходит спазм сосудов. И если в сосуде есть атеросклеротические бляшки, то просвет его полностью закрывается и кровь не поступает к сердечной мышце – наступает некроз (омертвление). Вот что такое инфаркт миокарда. Как правило, современный человек, в основном за счет животных жиров, получает с пищей в 2–3 раза больше холестерина, чем в состоянии усвоить его организм. Отсюда и происходит рост сердечно-сосудистых заболеваний. Маленькие дети благодаря холестерину растут, потому что он входит в состав клетки, но когда человек вырастает, потребность в нем снижается, и весь лишний холестерин оседает на стенках сосудов. Все люди, особенно которые имеют гипертонию, должны знать свой уровень холестерина и за ним следить».

ИЗМЕНИ ПРИВЫЧКИ В СВОЕМ ПИТАНИИ

При покупке продуктов нужно обращать внимание на показатель жирности (чем он ниже, тем лучше для сосудов). Кстати, давние споры о вредности яиц и сала поутихли. Сейчас эти продукты «реабилитированы», так как доказано, что лецитин, содержащийся в яйцах, способствует удержанию холестерина крови в растворимом состоянии, а арахидоновая кислота, содержащаяся в сале, активно участвует в холестериновом обмене, клеточной и гормональной активности. Одним словом, продукты эти имеют полезные свойства, но при условии, что есть их надо в меру.

Врач-кардиолог: «Большую роль в развитии инфаркта миокарда играет курение. Чем больше и дольше человек курит, тем сильнее изменения в сосудах. Подавляющее большинство мужчин – пациентов нашего отделения курят по 20–40 сигарет в день. Стаж курения при этом не менее 10 лет. Многие из них после случившегося приступа курить бросают. Но ведь это можно было предупредить. Если бросить курить в течение года, то риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снизится на 20 %».



Пациентка кардиологического отделения (женщина 58 лет): «Я никогда не курила и не ела много жирной пищи, но у меня другая проблема – гипертония. Я работаю учителем, и некогда обращать на болезни внимание. И так было, пока не «грянул гром» – ночью почувствовала резкую боль в сердце. Так я попала в больницу с инфарктом».

Врач-кардиолог: «Почти каждый третий россиянин страдает гипертонической болезнью. В большинстве случаев – это непосредственная причина случившегося инфаркта миокарда. И все от того, что почти каждый второй о своей гипертонии не знает, а из тех, кто знает, лечатся не многие. Более 60 % жертв инфаркта миокарда ощущают его класси-



ческие предвестники за несколько дней до начала приступа. Это может быть одышка, усталость, ноющие боли в области сердца. Для 40 % это случается неожиданно».

Пациент кардиологического отделения (мужчина 50 лет): «Это произошло внезапно. С утра шел на работу, и вдруг – адская давящая боль в сердце. Выступил пот, стало очень страшно. Люди вызвали «03». Бригада быстро приехала – успели спасти. В больнице узнал, что до приезда «скорой» надо было сразу таблетку нитроглицерина под язык положить. Но откуда она у меня? Я даже и представить не мог, что со мной может такое случиться!»

Врач-кардиолог: «С момента перекрытия просвета сердечной артерии пробкой из тромба сердце еще 20–30 мин. остается жизнеспособным. Далее начинаются необратимые изменения. Поэтому нитроглицерин и вызов «03» играют в этом случае решающую роль».

Перенесенный инфаркт миокарда полностью меняет жизнь человека. Сердце его уже нельзя назвать здоровым, и приступ может повториться вновь. Ему приходится избавляться от вредных привычек, контролировать свой вес, артериальное давление, больше двигаться. Доказано, что сердце может исправно служить человеку 150 лет, если относиться к нему уважительно на протяжении всей жизни.

Берегите свое сердце и будьте здоровы!

Материал подготовлен филиалом
БУ «Центр медицинской профилактики»
в г. Нефтеюганске

ЖЕНЩИНА-ВРАЧ, ИЛИ СПОРТСМЕНКА, КОТОРОЙ ВСЕ ПО ПЛЕЧУ



С 2008 года в лечебно-диагностическом отделении Ханты-Мансийского клинического психоневрологического диспансера врачом-физиотерапевтом работает необыкновенная женщина – Екатерина Танача. Всю свою жизнь она посвятила медицине. Более тридцати лет отдала верному служению людям.

Постоянное желание узнавать что-то новое и повсеместно использовать это в своей работе движет ей и по сей день. По словам руководства и коллег, повышение квалификации Екатерина Григорьевна считает своим профессиональным долгом и интенсивно занимается самоподготовкой. Не остаются без ее внимания различные научно-практические конференции и семинары для физиотерапевтов. За добросовестный труд и успехи в совершенствовании лечебного процесса в 2012 году была награждена почетной грамотой.

Но есть в ее жизни другая страсть. Ни одного дня Екатерина Григорьевна не может представить без спорта. Будучи ученицей седьмого класса, «подружилась» она с лыжами. Позже окончила спортивную школу по этому направлению. С тех пор каждый год копилка ее спортивных достижений пополняется десятками грамот, медалей, призовых мест разного калибра. Ежегодно участвует она в различных массовых соревнованиях. В этом году, например, уже успела занять первое место в соревнованиях по лыжным гонкам в третьей возрастной группе на дистанции 1 километр в зачет



четырнадцатой областной профсоюзной Спартакиады работников здравоохранения, посвященной 70-летию Тюменской области, и в чемпионате округа по лыжным гонкам в зачет семнадцатой Спартакиады среди ветеранов спорта автономного округа в возрастной группе «55–59» в видах программы «3 километра классическим стилем» и «5 километров свободным стилем». Кроме того, в марте этого года стала участницей лыжного перехода «п. Краснотелинский – п. Шапша», посвященного семидесятилетию Победы в Великой Отечественной войне, за что получила благодарность главы Ханты-Мансийского района. В третий раз Екатерина Григорьевна поддержала ежегодный Югорский лыжный марафон. «Такие спортивные мероприятия заряжают энергией и позитивом. Мне важно всегда быть в тонусе, чтобы двигаться дальше, чувствовать жизнь и дышать полной грудью», – делится Екатерина Григорьевна. Выходя на старт, никогда не ставит задачи выиграть и радуется любому результату. «Я сегодня встала с кровати и пришла на трассу, значит, я – уже победительница!» – улыбаясь, говорит спортсменка-любитель.

Есть у нее заветная мечта – стать участницей Чемпионата мира по лыжным гонкам среди лыжников-любителей в Финляндии. И первые шаги в этом направлении уже сделаны (заняла 6 и 8 места на Всероссийских соревнованиях «Кубок мастеров» среди лыжников-любителей), поэтому осталось дело за малым.

За что бы ни взялась она, все получается: работа спо-

рится, спортивные вершины покоряются. Казалось бы, это невозможно – успевать все и сразу. Но это не так, и наша героиня – тому прямое доказательство, ведь помимо всего прочего она – прекрасная жена, мама, бабушка, а в сезон еще и заядлая дачница. В свободную минуту любит вязать и шить. Всему находит время. «Многие в моем возрасте сетуют на плохое здоровье. Я же скажу так: «Это не в моих правилах». Это не значит, что у меня никогда ничто не болит. Болит. Просто я стараюсь не жаловаться, а лечить «болячки», спортом в том числе. Любый спорт – это труд, требующий титанических усилий, но он дисциплинирует человека и укрепляет здоровье. Лыжный же спорт, на мой взгляд, равномерно и гармонично влияет на весь организм в целом: помогает работе сердечно-сосудистой и дыхательной систем, развивает мышцы», – добавляет Екатерина Григорьевна.

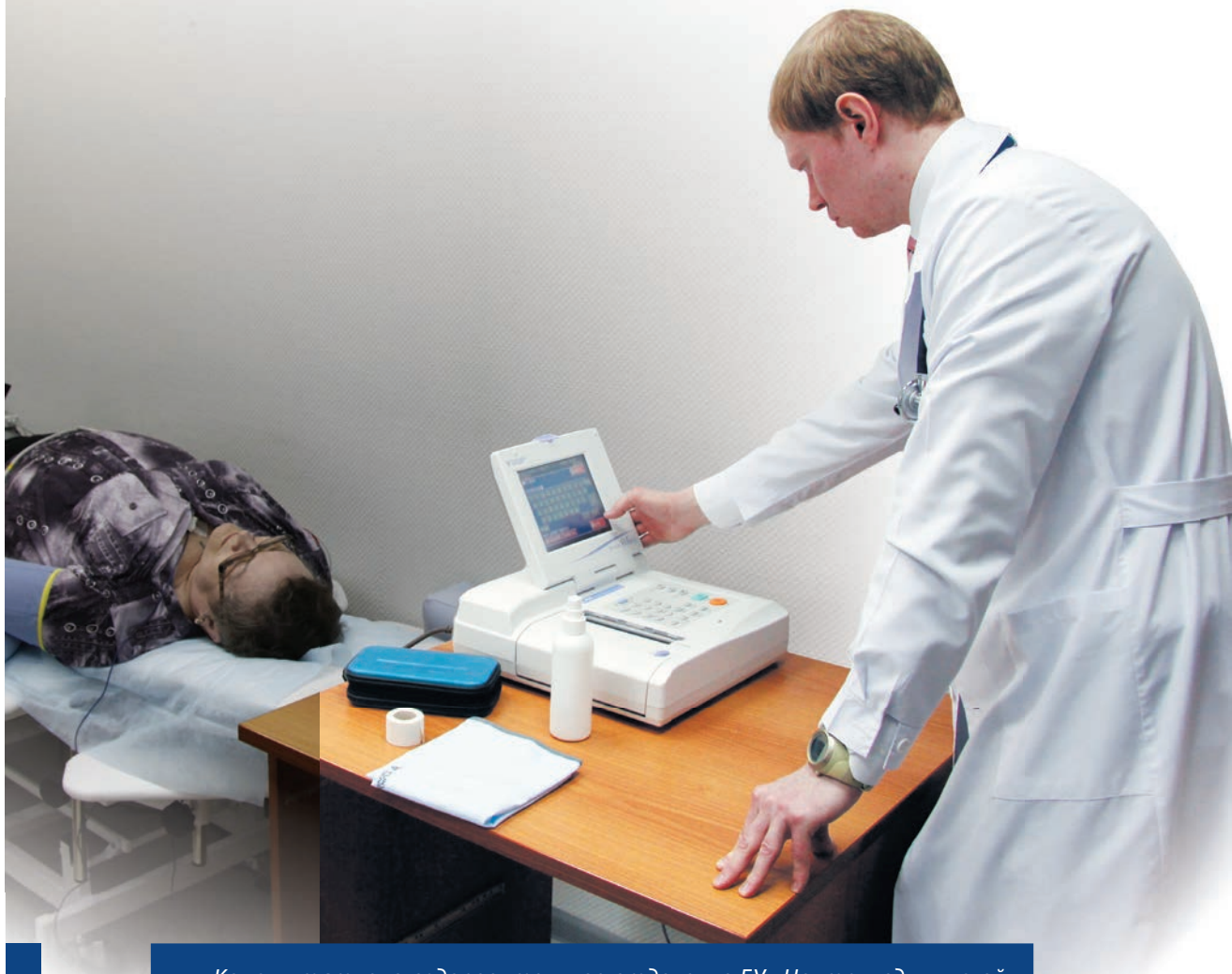
Эта женщина – пример не только для своей семьи, но и для коллег. У нее нет вредных привычек, а здоровый образ жизни для нее – это не просто словосочетание. Каждое утро начинает с зарядки, домой с работы ходит пешком и пять раз в неделю тренируется: зимой бегаёт на лыжах, а когда снег растает, просто устраивает пробежки. Помимо еженедельных тренировок, старается придерживаться принципов правильного питания и любит хорошенько попариться в собственной бане. Являясь врачом-физиотерапевтом, многие свои навыки и знания применяет в личной жизни. Например, активно практикует криотерапию. Периодически закаливается, обливаясь холодной водой. Иногда ходит босиком по снегу. «Тем, кто делает только первые шаги к здоровому образу жизни, я хочу посоветовать одно, но, на мой взгляд, самое важное в наш век гиподинамии, – больше ходите пешком. Ежедневно старайтесь проходить 3–5 километров. Это поможет настроить свой организм на нужный лад. Дальше можно увеличивать нагрузки. Поверьте, ваше сердце и сосуды скажут вам спасибо», – советует Екатерина Григорьевна.

Благодарна она тому, что есть в ее жизни общество единомышленников – ветеранское движение. Все его сторонники являются яркими фанатами спорта, поддерживают друг друга и заряжают оптимизмом. По ее словам, очень важно, чтобы у каждого человека было увлечение. «Из-за отсутствия такового сегодня часто люди попадают в различные кризисные ситуации. Когда есть любимое дело, занятие, хобби, никакие стрессы и депрессии не страшны. Для кого-то это может быть рукоделие, для других кулинария, для меня – лыжный спорт».

Желаем Екатерине Григорьевне новых спортивных побед!

Пресс-служба Ханты-Мансийского клинического психоневрологического диспансера

ДАЛЕКО НЕ ВСЕГДА МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ УХУДШИЛОСЬ



Консультативно-оздоровительное отделение БУ «Центр медицинской профилактики» бесплатно проводит скрининговое обследование с использованием современного диагностического оборудования с целью раннего выявления заболеваний сердечно-сосудистой системы и факторов риска их развития. Здесь вы можете также узнать состав своего тела (сколько мышц, жира и воды находится в вашем организме), определить свой уровень устойчивости к стрессогенным факторам.

СФИГМОМЕТР «VASERA»

Проведение обследования на сфигмографе позволяет выявить ранние признаки атеросклероза.

Атеросклеротические изменения сосудов сердца и головного мозга являются одной из главных причин возникновения инфаркта миокарда и мозгового инсульта.

КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА

Исследование сосудов на сфигмографе не требует предварительной подготовки и не связано с болью.

«МЕДАСС»

Обследование с использованием биоимпедансометрии позволяет объективно и в индивидуальном порядке оценить процентное соотношение жира, мышц и воды в организме, а также уровень физической работоспособности в соответствии с полом и возрастом.

КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА

За 24 часа до диагностики не рекомендуется употребление алкоголя. За 1–1,5 часа до диагностики исключить прием пищи и воды.

**«КАРДИОВИЗОР»**

Метод оценки состояния сердца по ЭКГ-сигналам от конечностей. «Кардиовизор» позволяет быстро и комфортно провести диагностическое тестирование состояния сердца. Методика позволяет на ранних стадиях выявить патологические изменения при таких заболеваниях, как ишемическая болезнь сердца, миокардиодистрофия и нарушения сердечного ритма. Анализ ЭКГ-сигналов проводится непосредственно прибором автоматически, что позволяет получить результат сразу по окончании обследования.

КАК ПРОХОДИТ ДИАГНОСТИКА

Перед обследованием специальной подготовки не требуется.

КОМПЛЕКС БОС «РЕАКОР»

Комплекс БОС (биологическая обратная связь) «Реакор» применяется для оценки психофизиологического состояния человека, помогает сформировать навыки саморегуляции для повышения устойчивости к стрессогенным факторам. Процедуры БОС-тренинга способствуют улучшению психофизиологического состояния, а также эффективны:

- при коррекции дисфункций сердечно-сосудистой, центральной и вегетативной нервной систем;
- в комплексной терапии никотиновой зависимости.

Обследование проводится по предварительной записи по телефону:

8 (3467) 31-84-66, добавочный 234

Наш адрес: ул. Карла Маркса, д. 34, кабинет № 11

Время работы с 9:00 до 17:00 (пн-пт)

Обед с 13:00 до 14:00

КРИЗИСЫ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Кризисы семейной жизни являются одной из составляющих нормального развития семьи. Согласно научным взглядам, «кризис» означает момент разбалансировки системы, потери соответствия (равновесия) между проблемами личности и ресурсами, существующими для их разрешения. Условно все существующие кризисы семейной жизни рассматриваются как два варианта кризисов:

КРИЗИС РАЗВИТИЯ

Это кризисы, предсказуемо возникающие в течение жизни и на разных стадиях развития семьи (рождение ребенка, вступление в брак, взросление детей и т. д.).

КРИЗИС СИТУАЦИИ

Большинство кризисов попадают в эту категорию и являются непредсказуемыми стрессовыми факторами (потеря работы, развод, конфликты и др.).

Возникновение семьи – стадия, условно называемая «пред-семья».

Становление семьи (формирование единого психологического и духовного пространства).

Рождение собственно семьи в ее разветвленной струк-

туре (объединение двух поколений, старшего и младшего).

Взросление детей и разделение поколений.

Отделение детей от родительской семьи.

Повторение цикла.

Семья, как живой организм, имеет свои периоды детства, юношества, расцвета, болезней, старения и увядания. Переход от одного периода к другому часто связан с появлением противоречий в отношениях мужа и жены и, как следствие, может приводить к кризисам семейной жизни. Парадокс заключается в том, что кризисы семейной жизни протекают более мучительно, если семья возникла на основе страстной любви и, наоборот, спокойно и почти незаметно, если создание брачного союза было продиктовано сугубо деловыми соображениями.

О приближении кризиса можно судить по некоторым признакам:

- количество ссор превышает допустимые пределы или, наоборот, в семье нет ни ссор, ни разногласий;
- муж и жена не посвящают друг друга в свои дела и проблемы;
- отсутствуют (или присутствуют крайне редко) интимные отношения;
- трудоголизм мужчины или женщины;
- при попытке обсудить проблемы муж и жена не желают принять позицию друг друга.

Первый кризисный период связан с изменением образа партнера, а именно, с понижением его психологического статуса. Если в начале семейной жизни он или она казались «самыми-самыми», то в ходе кризиса наступает момент, когда на первый план выступают недостатки близкого человека. Семейная жизнь, как маятник, в начале жизни отклонилась к положительному полюсу (позитивное преувеличение), а затем резко метнулась к полюсу отрицательному (негативное преувеличение).

Разрешение: конструктивно переживают кризисы семейной жизни пары, которые перестают критиковать друг друга, и переходят к среднему, сбалансированному состоянию, спокойно выделяя как достоинства, так и недостатки друг друга. При этом акцент в своих отношениях они делают именно на достоинствах.

Второй кризисный период — это психологическая усталость друг от друга, тяготение к свежести и новизне в отношениях. Нередко этот период особенно остро переживают мужчины.

Разрешение: этот кризис семейной жизни менее болезненно переживают те семьи, в которых «ослабевают поводы» — обоюдно признаются условия для относительной свободы и самостоятельности друг друга, а также там, где оба начинают искать способы обновления своих отношений.

Третий кризисный период — рождение ребенка. Обычно его тяжело переносят и мужчины, и женщины. Но мужчинам достается много страданий в первый год после рождения ребенка, а женщине во второй. Мужчины часто говорят о том, что у них в первый год очень много страхов и тревоги за семью, жена теряет работоспособность и все финансовое бремя ответственности ложится на мужчину, это очень напряженная ситуация. В этот момент женщина почти не способна оказывать мужу поддержку, она целиком посвящает себя ребенку. Второй год жизни ребенка очень сложен для жены. Она долго была дома, вся ее жизнь была расписанием кормлений. Вот тут у женщины возникают сомнения, а интересна ли она еще мужу, а стоит ли она еще чего-нибудь как специалист.

Разрешение: обычно выживают те семьи, где муж и жена не прекращают разговаривать друг с другом.

У мужа и жены в этот период очень разные задачи, и живут они, как говорится, «про разное», к тому же полностью поглощенные своими делами.

Четвертый кризисный период. Обычно его выделяют все психологи и даже не психологи. Это возраст семьи — семь лет. Обычно кризис этого периода связывают со скукой в семейной жизни, но если задуматься, молодой семье еще не от чего скучать. Муж на вершине карьеры, жена продолжает профессиональный путь, ребенок стремительно растет и радует родителей ежедневными «новостями роста». Все дело в том, что в семь лет обычно в семье дети идут в школу. А что это значит? А значит это то, что молодой семье в первый раз придется показать миру, кого они вырастили. Это время первых экзаменов для ребенка, а ребенок — плод союза.

Разрешение: так же помнить об идеализации/обесценивании. Наш ребенок, может, и не лучше, чем у остальных, но уж точно не хуже. Обычно мир хорошо принимает детей, главное, чтоб родители не создали дополнительного напряжения.

Пятый кризисный период — это кризис семейной жизни, когда ребенок превращается в подростка. Первый этап отделения ребенка от семьи, сначала это отделение только мнения. Для подростка появляются авторитеты помимо его родителей. Семейный этот период может восприниматься как развал семьи, для мужчины и женщины это нечто новое — ребенок приносит в дом еще какие-то мнения и взгляды.

Разрешение: как ни парадоксально, но семья будет крепнуть, если немного ослабит свои границы. Это прекрасный период, когда можно проверить семью на прочность того, что она не разрушается под воздействием нового. Нового, которое приносит в семью ребенок.

Шестой кризисный период — это тот момент, когда семья опять становится из двух человек, ведь дети выходят из дома. Любопытно, как написать: «выходят» или «уходят»? Скорее, правильней написать про отдаление. Ребенок не уходит из семьи, родительская семья всегда остается для него убежищем, он всегда может туда вернуться. Обычно это самый сложный период для семьи. Множество пар расстаются, когда супругам по сорок лет. Это сложный период и для женщин, и для мужчин. Жизнь практически приходится перекраивать заново, искать в ней новые смыслы. Мужчины увлекаются молодыми женщинами в надежде еще раз пройти цикл от создания семьи до ухода детей, женщины часто уделяют больше внимания карьере. Отношения на этом этапе иногда понимаются как исчерпанные, миссия выполнена.

Разрешение: обычно помогает чему-либо учиться заново, веселиться.

Е. О. Кулешова,
врач-психотерапевт Нижневартковского
психоневрологического диспансера

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ?



Внезапная потеря
сознания



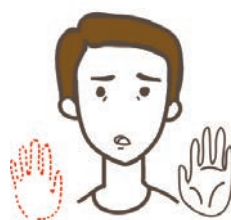
Онемение половины
лица.
Уголок рта опущен



Невнятная речь.
Человек не может
произнести свое имя



Потеря координации,
головокружение



Онемение одной
конечности.
Человек не может
поднять обе руки



Резкая головная боль



ТОЛЬКО 4 ЧАСА

ЕСТЬ У ВРАЧЕЙ,
ЧТОБЫ СПАСТИ БОЛЬНОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ

ВЫПУСК №3, 2015

